

# ¡Tienes el poder de protegerte a tí mismo!

Mantenerse al día con tus vacunas regulares, como la de la gripe, es una de las cosas más importantes que debes hacer y que te ayudará, a ti y a tu familia a protegerte durante esta temporada.



## Vacúnate

El CDC recomienda ponerse ambas vacunas, la de la gripe y la del COVID-19, para protegerte a tí mismo y a los demás. Y si eres mayor de 60 años, puedes ser elegible para la vacuna RSV. Pregúntale a tu proveedor o farmacéuta cuáles vacunas son las adecuadas para ti y tu familia.

## No lo dejes pasar

Si contraes la gripe podrías estar enfermo por varios días o varias semanas, y posiblemente tengas que ser ingresado en el hospital y faltar al trabajo o a muchos otros eventos importantes. Los síntomas de la gripe, el COVID-19 y el RSV son similares y es posible tener los 3 a la misma vez. Mantente alejado de los demás para no enfermarlos.

## Sin costo

La mayoría de los miembros de Florida Blue pueden recibir la vacuna contra la gripe o el COVID-19 sin costo adicional de un médico o farmacia dentro de la red. Los Centros Florida Blue ofrecen clínicas de vacunación durante el otoño para tanto miembros como no miembros. Visita [Scheduler.FloridaBlue.com](https://www.floridablue.com/scheduler) para encontrar la clínica más cercana.

## Protégete y protege a los demás durante esta temporada de gripe.

**Mantén todo limpio:** Lávate las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol para reducir los gérmenes. Desinfecta las áreas de mucho tráfico en el hogar y en el trabajo, tal como las manillas de las puertas y el teclado de la computadora.

**No te toques la cara:** Las personas contraen gérmenes cuando tocan un área con muchos gérmenes y luego se llevan las manos a los ojos, la nariz o la boca. Limita el tocarte la cara, especialmente cuando estés en público.

**Mantén distancia:** El virus de la gripe se puede propagar a una distancia de hasta 6 pies cuando una persona infectada tose, estornuda o incluso habla. Mantén la distancia si estás cerca de alguien que tiene una enfermedad respiratoria.

**Mantén tu boca cubierta:** Cúbrete la boca con un pañuelo cuando tosas o estornudes. Si no tienes nada a la mano, cúbrete con la parte superior de la manga de tu camisa en lugar de tus manos.

**Fortalece tu sistema inmunológico:** Es más probable que te enferme si tienes un sistema inmunológico débil. Dormir bien, controlar el estrés, comer saludable y mantenerte activo son algunas maneras de mantener tu organismo en forma para poder combatir una infección.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Las enfermeras registradas del Centro Florida Blue pueden contestar tus preguntas acerca de las vacunas. Llama al 1-877-352-5830 para hablar con una enfermera en un centro cerca de ti. O visita [FloridaBlue.com/Shots](https://www.floridablue.com/shots)